BAB 5

ZIKIR DAN PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK

Gangguan Psikosomatik

Sebagaimana yang dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa gangguan *psikosomatik* merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan atau perubahan fungsi fisiologis tubuh yang dipengaruhi terutama oleh kondisi psikis, sehingga menimbulkan berbagai maacam gejala atau penyakit fisik sesuai dengan respon organ atau sistim organ yang muncul.[168] Gannggguan yang muncul tergantung dari berat-ringannya respon *stre*s yang terjadi dan kerentanan psikis dan fisik.

Pada prinsipnya secara teoritis semua sistim organ dan organ yang terkait dengan sistim saraf otonom dan sistim *hormonal* dapat terjadi gangguan. Gangguan *psikosomatik* ini mencakup semua gangguan simptomsomatik, gangguan

168 De-Mello (2016), Online Encyclopedia: Center for International Rehabilitation Research Information and Exchange (CIRRIE), Buffalo University

konversi, faktor psikis yang berdampak pada kondisi fisik medis, dan gangguan somatik non-spesifik.[169] Semua gangguan ini dapat berdampak terhadap terjadinya berbagai penyakit seperti jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskular*), sistim imun, saluran cerna, sistim kemih (*urologis*), dan seksual. Pada buku ini hanya dijelaskan sebahagiannya secara singkat tentang gangguan *psikosomatik* pada jantung dan pembuluh darah dan saluran cerna.

Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah

Penyakit jantung dan pembuluh darah sangatlah luas dan banyak. Penyakit-penyakit tersebut mulai dari penyakit jantung bawaan lahir (*kongenital*), infeksi dan peradangan dan *degenaratif*. Penyakit-penyakit jantung dan pembuluh darah tentunya sangat banyak fakror risikonya. Penyakit-penyakit tersebut tidaklah bersumber dari satu sebab atau faktor resiko. *Stres* dan gangguan psikis tentu bukan pula satu-satunya factor resiko penyakit tersebut. Terlebih luas lagi, tentu banyak pula penyakit-penyakit yang tidak terkait dengan *stres*s dan stimulasi psikis. Penjelasan berikut dibatasi dalam kerangka bagaimana *stress* atau gangguan psikis dapat beresiko terhadap gangguan jantung dan pembuluh darah. Gangguan psikis secara sendiri atau bersama-sama factor

169 Yates WR (2017), dan American Psychiatric Association (2013)

risiko lainnya akan dapat menimbulkan terjadinya berbagai gangguan jantung dan pembuluh darah.

Dalam memahami gangguan *psikosomatik* pada jantung dan pembuluh darah, tidak dapat dipisahkan dari memahami fungsi dan mekanisme fisiologis dari sistim ini. Pada kondisi fisiologis dan istirahat, denyut jantung yang merupakan kontraksi ventrikel rata-rata terjadi sebanyak 72 kali permenit. Angka frekuensi ini sama halnya dengan jumlah *depolarisasi* yang terjadi pada *SA node*. *S*ebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa sumber *depolarisasi* untuk kontraksi jantung berasal dari *SA node* tersebut. Berdasarkan angka ini maka untuk satu denyut jantung, rata-rata membutuhkan waktu 0,8 detik (0,5 detik untuk *diastole* dan 0,5 detik untuk sistole). Artinya kecepatan hantaran listrik mulai dari tercetusnya di *SA* node, penjalaran ke seluruh atrium, kemudian melalui sistim konduksi *AV node*, *bundle his*, *serabut purkinje* dan ke otot-otot ventrikel sehingga menyebabkan ia berkontraksi terjadi dalam waktu 0,8 detik. Semua ini terjadi secara otonom, tanpa kontrol pusat sadar dan hanya dipengaruhi oleh sistim saraf otonom pula yang sangat erat kaitannya dengan kondisi psikis.[170]

Berbagai kepustakaan melaporkan bahwa cetusan *depolarisasi* pada *SA node* atau denyut jantung yang dibutuhkan hingga 100 kali permenit belumlah dipengaruhi oleh oleh *neurotransmiter* dari *sistim sraf otonom simpatis*.

170 Guyton A, Hall J (2010), Mohrman DE, Heller LJ (1991)

Hingga saat ini, otonomisasi *SA node* masih dapat terjadi dalam mengkompensai kebutuhan curah jantung dan aliran darah. Barulah jika terjadi kebutuhan diatas frekuensi tersebut, *depolarisasi SA node* akan dipacu oleh oleh saraf otonom simpatif.

Peningkatan denyut jantung ini terjadi akibat meningkatnya kebutuhan aliran darah yang merupakan kelanjutan peningkatan kebutuhan metabolisme dan kebutuhan oksigen. Peningkatan kebutuhan ini dapat terjadi bila aktifitas fisik meningkat. Bila seseorang beraktifitas fisik lebih berat, maka energi yang dibutuhkan dibutuhkan juga meningkat sehingga oksigen yang dibutuhkan meningkat. Sebagai kompensasinya organ-organ tubuh secara otonom akan bekerja lebih, paru dan sistim pernafasan akan bekerja lebih yang ditandai dengan frekuensi nafas yang meningkat, dan jantung akan berusaha memompakan darah lebih banyak dengan meningkatkan kekuatan denyutnya atau kontraktilitas otot serta memperbanyak frekuensinya.

Mekanisme yang sama pada peningkatan kebutuhan oksigen dan aliran darah yang diiringi dengan peningkatan denyut jantung juga terjadi saat peningkatan emosi atau ketegangan atau aktifitas yang membutuhkan atensi dan pemikiran. Kebutuhan aliran darah dan oksigen yang memacu terjadinya peningkatan kontraktilitas otot jantung dan frekuensi denyut jantung terjadi dalam mekanisme yang sangat kompleks yang melibatkan sistim saraf otonom

simpatis yang juga terjadi tanpa disadari dan tanpa kontrol. Pada rangsangan psikis ini, mekanisme peningkatan kontraksi dan frekuensi jantung tidak hanya terjadi karena stimulus peningkatan kebutuhan energi jaringan, namun juga terjadi karena stimulus langsung dari *HPA Axis* dengan terjadinya peningkatan *adrenalin*.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa denyut jantung sangat dipengaruhi oleh emosi atau kondisi kejiwaan seseorang secara umum. Dalam pemariksaan klinis atau dalam kehidupan sehari-hari sering ditemukan orang-orang yang sering merasa berdebar-debar akibat dari perasaan yang tertekan, depresi, punya masalah berat, atau kecemasan yang hebat. Secara klinis perasaan berdebar-debar ini merupakan manisfestasi denyut jantung yang meningkat akibat kondisi kejiwaannya yang tidak tenang. Sehingga jika terus berlanjut maka dapat menyebabkan berbagai gangguan atau panyakit lainnya yang dikenal dengan istilah *psikosomatik*, dalam keadaan yang lebih berat dapat berlanjut hingga hipertensi atau bahkan gangguan pembuluh darah otak (*stroke*).[171]

Ada dua permasalahan dengan stimulasi *stres* dibandingkan dengan aktifitas fisik atau olah raga, sehingga akhirnya respon yang muncul dapat menimbukan gangguan atau penyakit. Pertama, respon *stres* yang terjadi pada seseorang tidak dalam kedaan fungsi fisik yang disiapkan. Artinya peningkatan adrenalin yang diiringi dengan

171 Kendall-Tackett K (2010)

peningkatan denyut jantung terjadi secara tiba-tiba dan tidak nyaman. Berbeda dengan kondisi olah raga, yang mana respon jantung dan pembuluh darah berlangsung secara bertahap, apalagi jika dilakukan dengan tahapan pemanasan yang baik. Peningkatan tiba-tiba ini menjadi risiko mudahnya terbentuk *plague* dan *aterosklerosis* (enebalam dan kekakuan pembuluh darah). Sehingga akhirnya beresiko terhadap terjadinya *hipertensi*, penyakit pembuluh darah jantung (*penyakit jantung koroner*), penyakit pembuluh darah otak (*stroke*).[172]

Kedua, *stress* umumnya terjadi dalam bentuk stimulasi *stresor* yang terjadi berlangsung berulang kali dalam waktu yang lama (*kronis*). Kondisi tidak nyaman dan berlangsung lama akan sangat dimungkinkan menimbulkan berbagai macam gangguan. Diantaranya, peningkatan denyut jantung dan *kontriksi* pembuluh darah akan terjadi secara berulang dan lama dan tentunya akan diiringi dengan hipertensi. Disamping itu, *stress* yang terjadi secara kronis maka sekresi *kortisol* sebagai respon dari *HPA Axis* akan lebih dominan terjadi. Akibatnya, kadar *kortisol* di dalam sirkulasi dan yang sampai ke berbagai organ juga akan meningkat dari yang dibutuhkan. Akibatnya, salah satu nya adalah adanya *fragilitas* (kelamahan) *endotel* (bahagian dalam) pembuluh darah. Fragilitas inilah yang juga menjadi penyumbang untuk mudahnya terjadi kerusakan *endotel* tersebut bila terjadi

172 Nunnely P (2000), O'Connor TM, O'Halloran DJ, Shanahan F (2000)

peningkatan denyut jantung dan tekanan darah secara tiba-tiba, sehingga memudahkan terbentuknya *aterosklerosis* yangdi sebutkkan diawal.[173]

Berdasarkan mekanisme yang telah dijelaskan tersebut, maka jelaslah bahwa kondisi psikis yang tidak tenang cendrung mengalami *stres* yang dapat berdampak pada gangguan jantung dan pembuluh darah. Gejala yang muncul dapat ringan hingga berat. Pada tahap ringan sampai sedang, kejiwaan yang tidak tenang akan sering mengalami jantung yang berdebar-debar, sering mengalami sakit kepala, tidak dapat fokus menyelesaikan suatu pekerjaan, mudah gemetar, dan peningkatan tekanan darah. Bahkan dalam kedaan lanjut akan menjadi faktor risiko untuk terjadinya berbagai penyakit degenerate seperti penyakit jantung koroner (PJK) dan *stroke*.

Dispepsia dan Gangguan Saluran Cerna

Siindroma *dispepsia* atau *dispepsia* adalah gejala pada lambung dan saluran cerna atas yang ditandai dengan rasa tidak nyaman, kembung pada perut, dan nyeri ulu hati yang menetap atau kekambuhan berulang. Masyarakat mengenalnya dengan istilah sakit *maag*, meskipun sebenarnya tidaklah tepat karena *maag* berarti lambung, sedangkan *dispepsia* tidak hanya berhubungan dengan

173 ibid

gangguan lambung tapi dapat juga pada usus *duodenum*.

Dispepsia berdasarkan mekanisme terjadinya (*pahogenesis*) dibedakan menjadi *dispepsia organik* dan *dispepsia fungsional*. *Dispepsia organik* secara *patogenesisnya* dapat dijelaskan atau dapat ditemukan kelainan pada organ pada pemeriksaan. Gangguan yang termasuk *dispepsia organik* adalah *gastritis* (radang lambung), ulkus peptikum, tukak lambung, dan GERD (*gastro-esophageal reflux desases*). *Dispepsia fungsional* merupakan gangguan saluran cerna dengan gelaja yang sama atau sangat mirip dengan *dispepsia organik*, akan tetapi tidak ditemukan kelainan pada jaringan atau organ terkait. Gangguan ini diantaranya adalah *dispepsia* yang mirip ulkus, *dispepsia* yang mirip *dismotilitas*, dan *dispepsia* tidak spesifik.[174]

Dispepsia dan gangguan saluran cerna tentulah banyak macamnya, dan banyak juga penyebab atau faktor resikonya. *Stres* merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya *dispepsia* tersebut, terutama *dispepsia fungsional*. Artinya *stres* dan gangguan psikis lainnya bukanlah satu-satunya faktor risiko terjadinya *sindroma dispepsia* ini. Faktor resiko lainnya adalah pola makan yang tidak sehat (seperti makan yang tidak teratur, kurang serat, dan banyak zat yang merangsang saluran cerna), merokok, dan konsumsi alkohol. Namun, adanya *stres* atau kondisi psikis yang tidak tenang berperan besar untuk terjadinya *dispepsia* ini. Apalagi jika

174 Levenson JL (2010)

sudah ada faktor risiko lain tersebut pada seseorang itu, maka dengan adanya *stres*s memudahkan terjadinya *dispepsia*.[175]

Stres beresiko terhadap terjadinya *dispepsia* melalui mekanisme sentral. Adanya rangsangan *stres* akan memberikan signal pada daerah *subkotek* dan stimulasi pada *hipotalamus*. Signal pada *hipotalamus* akan mengaktifasi sistim saraf otonom *simpatis* dan para*simpatis* serta *HPA Axis*. Melalui mekanisme langsung, rangsangan *simpatis* dan para*simpatis* pada saluran cerna yang tidak menentu akan menyebabkan *pristaltis* atau *motilitas* usus dan lambung terganggu. Sehingga sering pula disebut gangguan saluran cerna akibat risiko *stres*s ini dengan *Brain-Gut Axis*.

Bila efek *simpatis* yang berlebihan maka pristaltis usus dan lambung akan berkurang akibatnya perut akan terasa kembung, dan dalam waktu yang lama akumulasi asam lambung juga meningkat. Sebaliknya efek para*simpatis* yang meningkat dapat meningkatkan secara langsung sekresi asam lambung yang disertai peningkatan motilitas. Peningkatan motilitas lambung dan sekresi asam yang berkebihan memudahkan terjadinya iritasi sehingga secara langsung bila ini yang terjadi akan menimbulkan nyeri.[176,177]

---

175 bid

176 ibid

177 Smith SM & Vale WW (2006)

Peranan Zikir

Jantung yang Sehat adalah Qalbu yang Tenang

Saat ini berbagai keadaan klinis *psikosomatik* sering ditemukan oleh dokter dalam prakteknya. Serta tidak sedikit pula orang yang dirawat yang mengalami gangguan jantung yang kemudian berlanjut mengalami penyakit yang lebih berat dimulai dari akibat emosi yang tidak tenang. Bahkan berbagai gangguan dan penyakit ini dengan mudah dikenali oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Adanya penyakit *psikosomatik* yang berkaitan dengan gangguan jantung dan pembuluh darah ini menjadi bukti bahwa jantung sebagai makna jasmaniah dari qalbu adalah sangat tepat.

Di dalam Al-Quran, Allalh SWT menjelaskan bahwa *Qalbu* dalam makna ruhaniah haya akan tenang dengan Zikir kepada-Nya, sebagai yang diterangkan dalam Surah Ar-Ra'd [13]:28. Zikir berarti ingat dan menyebut nama Allah SWT, namun dalam makna luas Zikr adalah ingat, menyebut, memahami, menghayati nama-namanya yang diikuti dengan mengerti, memahami dan mengamalkan semua perintah-Nya.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati (qalbu) mereka manjadi tenteram dengan mengingat (zikr) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".178

Dengan berzikir dalam makna luas itulah sesorang akan mempunyai sandaran segala persoalannya. Orang-orang yang berzikir mempunyai sandaran psikis yang kuat akan segala persoalan yang dihadapinya. Sehingga mereka yang berzikir tidak mudak jatuh kedalam kelelahan psikis atau *anxietas* dan tertekan atau depresi jika menghadapi persoalan-persoalan hidup. Mereka tidak mudah menyerah dan putus asa bila mendapat kegagalan karena mereka yakin bahwa semua kegiatan duniawi ini hanyalah jalan atau sarana dan bukan tujuan, sehingga *qalbu* (nurani) nya menjadi tenang dan tentram.

Sebesar apapun persoalan hidup, bagi orang-orang yang berzikir akan dilihat sebagai suatu ladang untuk beramal dan berikhtiar dan tidak ada jalan buntu yang harus diakhiri dengan kekecewaan. Mereka yang berzikir tidak akan berkata "Wahai Allah, sungguh besar masalah yang ku hadapi" tetapi mereka akan berkata "Wahai Allah, Engkau Maha Besar, masalah ini kecil dihadapan Mu, maka tunjukkanlah aku jalan keluarnya." Inilah *Qalbu* yang berzikir dan yang akan mendapatkan ketentraman.

178 QS Ar-Ra'd [13]:28

Orang-orang dengan *qalbu* yang berzikir seperti inilah yang punya keterkaitan dan kedekatan dengan Allah SWT. Sehingga bila disebutkan asma Allah kepadanya ada getaran dan panggilan kedalam *qalbu*-nya itu dan bila diingatkan akan nilai-nilai kebenaran dari ayat-ayat Allah akan bertambah keyakinannya, sebagaimana yang diterangkan dalam Surah Al-Anfal [8]: 2.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati (qalbu) mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal".[179]

Orang-orang yang berzikir kepada Allah SWT akan menjadi tenang *qalbu*-nya dalam makna ruhaniah. Kemudian dengan berzikir ini pula mereka menjadi kuat secara psikis, tidak mudah depresi dan putus asa, mereka pun akan

179 QS Al-Anfal [8]:2

terhindar dari segala bentuk penyakit *psikosomatik* yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah. Dengan demikian sangatlah tepat bila dikatakan bahwa orang-orang yang berzikir akan sehat *qalbu* ruhaniahnya dan sehat pula jantung-nya (*qalbu* jasmaniahnya).

Jiwa yang Tenteram Kesehatan Holistik

Berbagai dalil-dalil *naqli* dalam Al-Quran dan hadits telah disebutkan bahwa orang yang berzikir dengan iman yang ikhlas akan mampu menghantarkannya kepada ketenteraman dan jiwa,[180] karena senantiasa dalam Rahmat dan perlindungan-Nya.[181]

Ketenteraman dan ketenagan jiwa melalui proses spiritual yang terlihat secara zahir ataupun yang tidak terlihat. Orang yang imannya benar dan zikirnya ikhlas, ia yakin semua yang dilakukannya adalah sebagai bentuk penghambaan dirinya kepada Sang Khalik. Ia meyakini apapun yang terjadi pada dirinya dalam kehidupan ini adalah sebuah proses pembelajaran, ujian, atau rahmat dari Allah SWT yang menghantarkannya menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih baik. Jika yang didapatkannya itu baik dalam pandangan matanya maka ia bersyukur, jika yang diterimanya

---

180 QS Ar-Ra'd [13]:28,

181 QS Al-Baqarah [2]:152, QS Ibrahim [14]:24-26, HR Bukhari/ An-Nawawi, Riyadhus Shalihin (Hadits no.96, 440, & 1423, Al-Lu'Lu wal Marjan (Hadits 1713, 1721).

terasa berat ia bersabar.[182] Semuanya sebagai cerminan dari sikap *tawakal*-nya kepada Allah SWT itu di setiap penghujung usaha (*ikhtiar*) yang dilakukannya.[183] Sabar, syukur, dan *tawakal* itulah yangmenghantarkan dirinya tidak gundah dan menjadi tenang dan tenteram. Orang dengan iman ikhlas beginilah yang mempu berzikir dengan *khusu'* sesuai dengan tuntunan-Nya.

Seseorang yang jiwanya tenteram, maka persoalan hidup tidaklah menjadi beban baginya. Persoalan hidup yang secara ilmiah adalah sebuah *stresor* tidak menjadikannya jatuh kepada tahapan *distress* atau *stres* tahapan dekompensasi. Namun sebaliknya, orang yang beriman dengan ikhlas, *qalbu*-nya ada zikir, maka ia melihat persoalan hidup itu adalah suatu keniscayaan dan disikapi secara proporsional. Semua *stresor* dari persoalan hidup itu justru memacunya menjadi orang yang kreatif dan produktif, atau disebut dengan *stres* yang terkompensasi. Atau setidaknya, jika persoalan itu memang sangat berat dalam ukuran dan pandangan manusia; ia tetap dalam kondisi kejiwaan yang tenang dan damai.

Ketenteraman jiwa yang seperti ini hanya akan lahir jika memang qalbu dan jiwanya berzikir dengan iman yang ikhlas. Ketenteraman jiwa seperti in jelas akan menjadikan mekanisme fungsi fisik (fisiologis) nya juga kuat. Mekanisme

182 HR Muslim no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan, Riyadhus Shalihin Hadits no.27/ Hadits Bab Sabar no.3

183 QS Ali Imran [3]:159, 200, Al-Furqan [25]:58, Al-Baqarah [2]:153-155, Az-Zumar [39]:10

pertahanan tubuh (*homeostasis*) juga sangat kuat sehingga mampu tetap mempertahankan segala fungsi organ dan sistim organ vital dalam kedaan normal dan seimbang. Jiwa yang tenang atau tenteram tidak bereaksi berlebihan terhadap stresor kehidupan yang ada, sehingga respon abnormal baik secara tiba-tiba ataupun dalam waktu yang lama dan berulang (secara kronis) dari perubahan-perubahan sistim *hormonal*, respon sistim saraf otonom simpatis dan parasimpatis tidak tejadi. Dampak positifnya stimulasi abnormal secara mendadak dan kronis fungsi jantung dan pembuluh darah, saluran cerna, sistim kekebalan tubuh darah juga tidak terjadi. Sehingga dapatlah dimengerti bahwa jiwa yang tenteram secara bersama-sama dengan faktor-faktor lainnya memberikan dampak positif terhadap kesehatan secara *holistik* (menyeluruh).[184]

---

184 Sintesis dari: Nurdin AE (2010), hal.90-102 dan Putra ST (2011)